National

NN-K571MFS

微波炉使用说明书，精选食谱

使用前，请认真参阅本说明书

多谢您选购National微波炉。假如您从来没用过微波炉，您将会领悟到微波炉是使用完全不同的方法，将电能变为热能。所以，您必须了解将食物置入微波炉后，微波是如何产生热能而将食物煮熟的。我们深信您参阅这本指南之后，将能够自如地掌握其基本烹调技巧，进而确实地了解您新买的微波炉。这本说明书的内容包括开胃小食至甜品的精选食谱，尝试了我们的食谱之后，您即可用微波炉烹调您所喜爱的食谱。即请开始试用此微波炉，享受第一流的烹调效果。

变频的特性

味道营养好

传统微波炉的输出是固定不变的，要得到不同火力输出，只能间断地反复进行开/关控制。变频微波炉真正实现了从强到弱的自动调控，从本质上改善了微波加热的均匀性。变频微波炉能很好地防止食物纤维组织被破坏和鲜汁外流，保持了食物原有的风味而且营养成分保留更多。

解冻效果好

引入了无序理论的松下变频微波炉，多元自然的解冻程序，加上能细致调控火力的变频电路，让火力恰到好处，使解冻时间较传统微波炉大大缩短，避免了食物解冻过熟或不足的现象，效果特别好。

节能更高效

变频电路降低了电源部分的损耗，同样的输入得到了更多的输出，提高了有效功率，节省了用电。

目录

使用说明

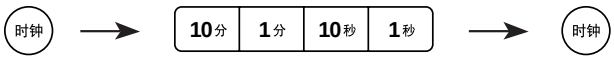
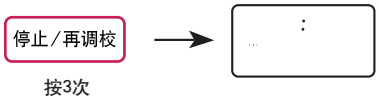
简明烹调指南 2
微波烹调注意事项 3
功能指示.....5
微波烹调用具的选择 6
控制面板.....7
显示窗的说明 7
计时/时钟设定 8
设定/取消儿童安全锁 9
时间烹调/再加热/解冻.....9
薄块烘烤.....10
变频烧烤.....11
解冻 12
智能感应烹饪 14
电脑自动烹饪 16
要求修理服务之前 35
微波炉的保养 36
规格 36
微波炉的位置 37

精选食谱

微波炉加热原理.....17
食物的特性 17
烹调技巧.....18
宴客菜 19
家常菜
　　鸡、鸭类 23
　　海产类 24
　　猪、牛肉类 25
　　蛋、豆腐类 27
　　蔬菜类 28
　　饭、面、点心类.....30
微波烹调时间一览表.....32
活用方法.....34

全国免费咨询热线：800-810-0781
松下电器中文网址：http://www.panasonic.com.cn

简明烹调指南

特征	使用方法
时间烹调／再加热／解冻 （第9页）	例如 选择所需火力
智能感应烹饪 （第14页）	例如 选择所需菜谱
电脑自动烹饪 （第16页）	例如 选择所需菜谱
薄块烘烤 （第10页）	
变频烧烤 （第11页）	
巧速解冻 （第12页）	 选择解冻重量
设定时钟 （第8页）	
设定／取消儿童安全锁 （第9页）	 按3次  按3次

微波烹调注意事项

I 检查是否损坏

使用微波炉前应先按下列各项检查:

1. 炉体是否有损伤、开裂。
2. 炉门是否损坏，开关是否正常。
3. 门栓是否妥当。
4. 炉门上镶着金属绝缘网孔的金属板不可使其弯曲或变形。
5. 炉门上的绝缘网孔不可沾上食物或聚积油污。

II 预防事项

请注意以下事项。(否则会引微波外泄)

1. 切勿损坏炉门的安全锁。
2. 当微波炉运转时，请勿放入任何与烹调无关的物品，特别是金属物体。
3. 切勿放置任何金属物体于炉内，包括金属容器，碟盘或任何装饰品等。
4. 也不可让其它金属物体或速食食品外的铝箔包装碰触炉壁。
5. 经常保持炉内清洁，使用柔和洗洁剂清洗炉门及绝缘网孔。
   不可使用具有腐蚀性的清洁剂，以免损坏炉门。
6. 使用微波炉时必须使用附设的转盘和合适的器皿。
7. 使用微波炉时，炉内应放有可吸收能量的物质。(例如: 食物、水)本说明书特别许可的情况除外。
8. 炉门开启时，请勿在炉门上搁置重物。
9. 使用微波炉时，切勿使用密封容器。婴儿用的奶瓶亦属密封容器。
10. 在无人监护的情况下，不要让儿童或身体虚弱的人使用微波炉。
11. 要照看好儿童，以免儿童把微波炉当玩具玩耍。

III 使用要点

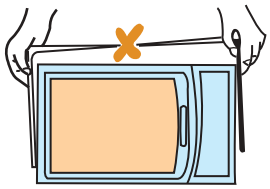
1. 首次使用变频烧烤或薄块烘烤等功能前，请先用薄块烘烤，空炉烘烤10分钟，以消除机件的保护油。如有冒出白烟，这并非是故障现象。
2. 当使用变频烧烤或薄块烘烤功能过程中，炉身、通气孔及炉门亦会受热，请小心开关炉门及取放食物和器皿。

使用要点说明

使用本电器产品时，为避免产生意外，必须注意下列基本安全要点:

(否则会引起微波外泄)

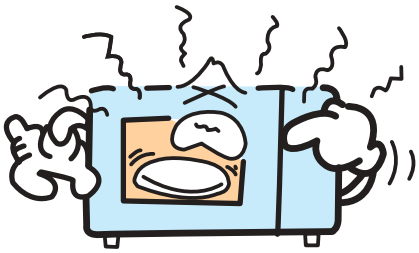
1. 在使用本设备前，请参阅使用要点。
2. 生鸡蛋及密封盒之类的东西，(例如: 密封的玻璃瓶及婴儿用奶瓶)容易引起爆裂，故不能放入炉内加热烹煮。
3. 本产品只适用于本册说明的用途。
4. 小孩使用本产品时必须注意看管。
5. 当微波炉操作不正常，或受损坏及碰撞时，应停止继续使用。
6. 不可用于室外。
7. 不可将电源线或插头浸入水中。
8. 不可将电源线接近高温处。
9. 不可将电源线挂在桌子或柜台边。
10. 为避免微波炉起火:
    (a) 不可过分烹煮食物。注意放入炉内的材料，如: 纸、塑料或其它易燃物品等。
    (b) 放盒子入微波炉时，请撤去金属包装带。
    (c) 万一炉内的东西着火，请保持关紧炉门并按停止/再调校键。然后拔去电源插头，或关掉屋内电源总开关。
11. 切勿拆开炉身。



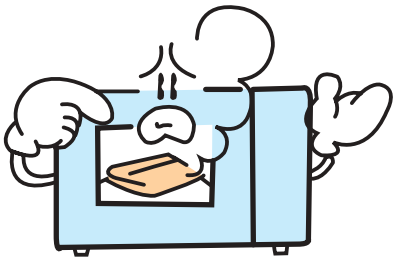
12. 使用微波炉时，请将玻璃盘和转盘支架放置妥当，并确定玻璃盘转动是否正常。
13. 使用烧烤架时，请把烧烤架放在玻璃盘中，如烧烤架的橡胶脚脱落，不能使用，请与制造商联系。

一般使用

1. 切勿让微波炉空着运转，因为当没有食物或水份在炉内吸收能量时，微波能量会不停地在炉内反射。



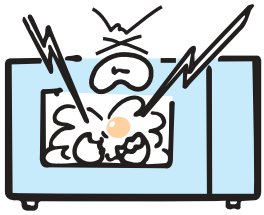
2. 如果炉内起烟着火请关紧炉门，并按停止/再调校键。然后拔下电源线，或关闭电源总门或保险丝处的开关。
3. 不要在炉内烘干布类、报纸或其它东西。



4. 不可使用再生纸类制品，因其含有容易引起电弧和着火的杂质。如使用铝箔进行解冻时，切勿让铝箔超过玻璃盘。
5. 不可将报纸或纸盒用于微波炉。
6. 不可敲打控制面板以免导致控制器失效。
7. 取出已煮完的食物时必须使用锅夹，因为热量会从高温的食物传至烹调容器，然后再由烹调容器传至玻璃转盘，此时，从炉内取出烹调容器时，玻璃转盘很烫。
8. 不可将易燃物品放在炉内、炉侧、或炉顶以免导致起火。没有放入玻璃转盘和转环时不可使用微波炉。
9. 如非食谱指定，不可直接在玻璃转盘上烹煮食物。（食物必须放入合适的烹调器皿中。）
10. 请勿使用微波炉加热化学剂或其他非食物制品。不可用含有腐蚀性化学剂的制品清洗微波炉。在炉内加热腐蚀性化学剂可能会引起微波外泄。
11. 使用变频烧烤功能时，切勿直接放置铝质或金属容器在烧烤架上。应在铝质容器和烧烤架之间放上玻璃碟，这样就可防止产生火花的情况。
12. 使用微波烹调时不可使用烧烤架。
13. 当玻璃转盘仍很热时，待其冷却后方可清洗或置於水中。

食物

1. **不可将密封瓶罐装的食物，放入微波炉中烹调**，因为当气压增加，瓶子可能会爆炸。而微波炉不能使食物维持在适当的温度，会引起罐装食物变质。
2. 不可用微波炉煎炸食物。
3. **不可煮带壳生鸡蛋和带膜鸡蛋**，如果煮带壳的生鸡蛋或者不弄破蛋黄膜就加热的话，由于压力使鸡蛋爆裂，容易引起产品受损、人员烫伤、受伤等事件发生，也不可加热熟的白煮蛋。

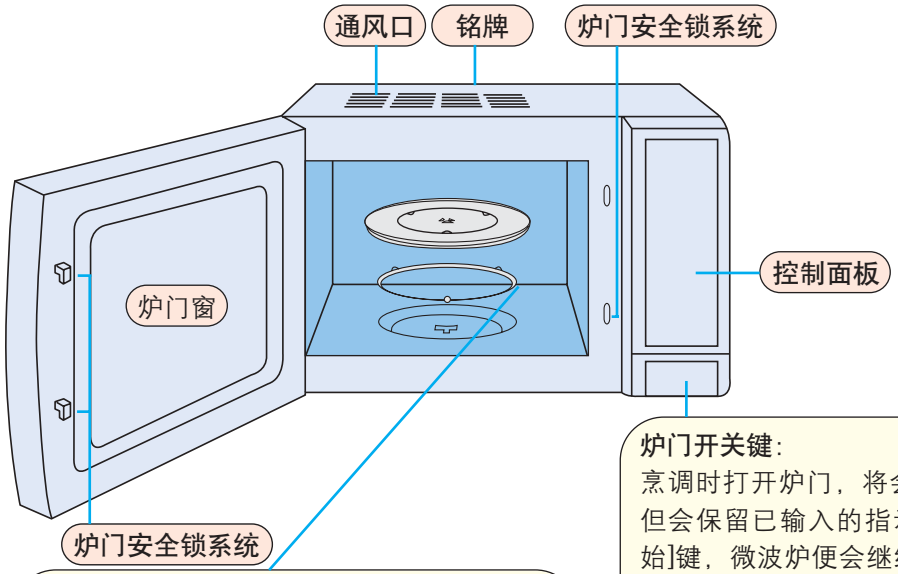


4. 土豆、苹果、蛋黄、板栗、红肠等带皮的食物在烹煮前必须用叉或刀穿孔以防止烧焦破裂。
5. 当加热汤、汁料或饮品等液体食物时，若加热过度会出现溅溢现象。要避免这种情况发生，请留意以下各点:
   (a) 避免使用“直身窄口”或壁厚细长的容器。
   (b) 不要过分加热。
   (c) 加热前以及加热中途请略加搅拌。
   (d) 加热后，先让食物在炉内搁置片刻，略加搅拌后取出。
6. 使用微波炉测肉温度计检查牛肉或鸡肉的烹调结果。如果烹煮不足则再放入炉内用适当的火力及时间多煮数分钟。不可使用一般的温度计于微波炉。
7. **烹调食谱仅提供了烹调的大约时间。**影响烹调时间的因素有: 所喜欢的生熟程度、开始温度、海拔高度、份量、大小、食物形状和盛食器皿。如果您熟悉微波炉的操作，则可以适当参照以上这些因素，修正烹调时间。
8. **烹调食物时最好是宁可烹煮不足也不要烹煮过分。**如果食物烹煮不足则可重新再加以烹调，但如果烹调过分则无法补救。请尽可能时常选用最短时间。
9. 爆米花必须用微波炉专用的爆米花器皿盛载。另外一些纸袋包装的微波爆米花亦可用微波炉烹调。请依照食品制造商的说明指示及用法。烹调爆米花时，请加倍注意，切勿离开。
10. 加热胶、纸制品或不耐热容器包装的快餐食物时，请务必留意食物的烹调情况。

功能指示

玻璃转盘

1. 未放入转环和玻璃转盘时不得操作微波炉。
2. 本微波炉只能使用专用玻璃转盘，不能使用代用品或其它玻璃转盘。
3. 应等玻璃转盘冷却后，再清扫或放入水中。
4. 不得将食物直接放在玻璃转盘上。应始终将食物放在微波炉用容器中或容器支架上。
5. 当玻璃转盘上的容器中的食物或容器本身接触微波炉内壁，使玻璃转盘停止转动时，玻璃转盘将自动向相反方向转动，这是正常现象。
6. 玻璃转盘可向两个方向转动。



炉门开关键:
烹调时打开炉门，将会自动中止烹调程序，但会保留已输入的指示。关闭炉门再按[开始]键，微波炉便会继续运转。打开炉门时，会自动开启炉腔照明灯。
烹调时开启炉门，亦十分安全，不会出现微波外泄的情况。

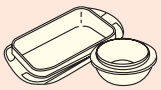
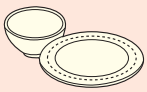
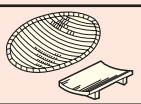
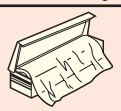
转环

1. 经常清扫转环和炉底部，以防止产生噪声。
2. 转环必须与烹调用玻璃转盘同时使用。

警告

(a) 门缝范围应以湿布清洁。需检查本产品的门边线缝，若有损坏，必须停止使用，并送去制造商让服务修理员修理。
(b) 必须由指定制造商所训练的修理员做调整或修理服务，让他人修理，会有危险。
(c) 产品的电源线若有损坏，必须更换由制造商提供的特别电源线。
(d) 使用前，使用者必须检查清楚所用的烹调器具是否适用于微波炉。
(e) 液体食品或其他食品一定不要放在密封的容器里加热，因为这样有可能会发生爆炸，同时应防止沸腾液体延迟喷溅，以防烫伤。
(f) 只有让儿童学会如何使用微波炉后，才可让他们安全使用微波炉，并让儿童知道使用方法不正确所带来的危害。

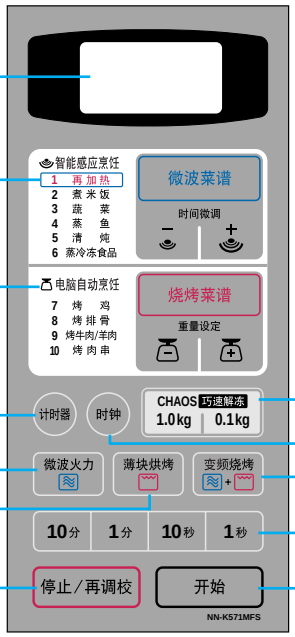
微波烹调用具的选择

容器的种类	容器的种类	薄块烘烤	变频烧烤
耐热性玻璃容器	可使用 • 果酱等产生高温的料理请使用抗突冷、突热的超耐热玻璃制品。	可使用	可使用
无耐热性玻璃容器	不可使用 • 雕花玻璃、强化玻璃也不能使用。	不可使用	不可使用
耐热性塑料容器 	可使用 • 请使用有[可微波炉用]标识的容 器。 ※ 请注意容器盖中有耐热性差的一类。 ※ 密封性强的盖子请避免使用。 ※ 含高油、高糖份的食物可产生高热不能使用。	不可使用 ※ 烧烤用指定容器可以使用。	不可使用
无耐热性塑料容器	不可使用 • 受微波影响变质的东西不能使用（聚乙烯、三聚氰氨、酚、尿素树脂等）。 ※ 只是解冻生鲜食品时泡沫制托盘可使用。	不可使用	不可使用
陶器・瓷器 	可使用 ※ 有彩图、金银装饰的容器会引起划伤、火花等不能使用。	可使用 ※ 内侧有彩图的容器，会引起颜色剥落请避免使用。	可使用
漆器	不可使用 • 有可能会发生漆脱落、断裂现象。	不可使用	不可使用
铝等的金属容器	不可使用 • 金属网、金属串等也会引起火花不能使用。 • 微波炉专用的着色用盘（金属制品）也不能使用。	可使用 ※ 把手是树脂材料的话也不能使用。	不可使用
木・竹・纸制品 	不可使用 • 容易燃烧。	不可使用 ※ 经过耐热加工处理的纸制品能使用。	不可使用
薄膜 	可使用 ※ 多油料理会产生高温不能使用。	不可使用 • 经受高温会熔化。	不可使用
铝箔	不可使用 ※ 利用微波反射性质有时也使用（比如解冻生鲜食品）。	可使用 • 用铝箔把食物包好进行烘烤。	不可使用

检查容器是否可在微波炉内安全使用：

拿一个玻璃杯装300ml的水，一起和试验的容器放进微波炉里，调至高火煮一分钟。假如这个容器保持不热，但水是热的，那么它就是安全的微波烹饪容器，若这个容器变热，证明它已经吸收了一些微波能，绝对不可使用，这个试验不可用在塑料容器上。

控制面板



显示窗

智能感应烹调键

电脑自动烹调键

计时器键

微波火力键

薄块烘烤键

停止/再调校键

烹调前：按一次可消除已输入的指示。

烹调时：按一次可暂时中止烹调程序。再按一次即将所输入的指示消除，而时钟设定的时间或冒号则会出现在显示窗上。

巧速解冻键

时钟键

变频烧烤键

时间键

开始键

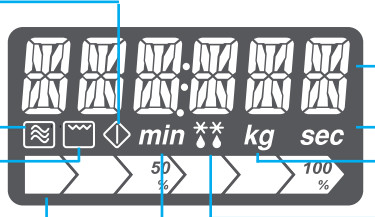
按此键一次，微波炉即自动运转。如烹调时曾打开炉门或曾按[停止/再调校]键，则须再次按动[开始]键令微波炉继续运转。

蜂鸣器声讯号：

正确按动炉键时，便会听到蜂鸣器声响，如听不到的话，则表示未能接收指示。在烹调过程中，微波炉会发生两次蜂鸣器声，以提示对食物翻身或表示一个烹调阶段的结束。当整个烹调程序完成后，则会发出五次蜂鸣器声。

显示窗的说明

为了帮助您更容易操作微波炉，您当前的操作状态将会出现在显示窗上。下面为您介绍显示窗。



需按[开始]键提示显示

微波火力显示

薄块烘烤显示

火力程度显示（共6段）

数字（时间/重量）显示

时间单位显示（秒）

重量单位显示

解冻显示

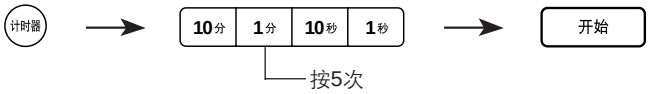
时间单位显示（分钟）

计时／时钟功能

可作为设定烹调完毕后的备用时间，亦可作为以分钟或秒为单位的计时器或设定延时启动功能。

设定计时

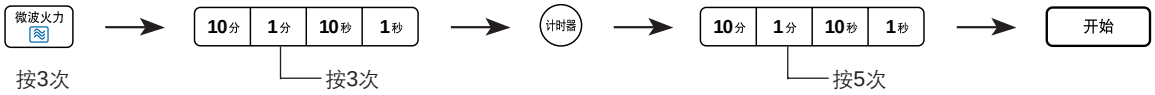
例如：5分钟计时



1. 按计时器键。
2. 输入所需的时间。（最长设定为99分59秒）
3. 按开始键。
   ▶ 无微波输出，但显示窗上将倒数计时。

备用时间

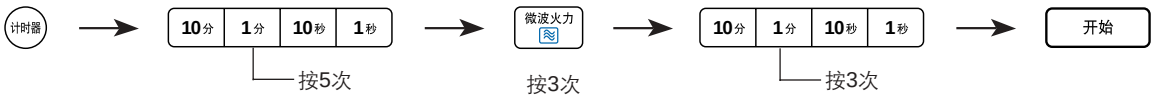
例如：食物以微波中火3分钟烹调后，再放置5分钟



1. 照本册所示方法设定所需烹调程序。（请参阅第9页微波火力选择的说明）
2. 输入所需时间。
3. 按计时器键。
4. 设定备用时间。（最大设定时间为99分59秒）
5. 按开始键。
   ▶ 开始烹调
   烹调完毕后，微波炉不会运转，但显示窗上将倒数计时。

设定延时启动

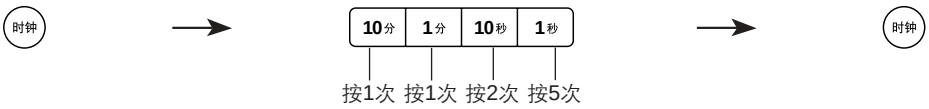
例如：5分钟后开机，并以微波炉中火烹调3分钟。



1. 按计时器键。
2. 设定延时时间。（最大设定时间为99分59秒）
3. 照本册所示方法设定所需烹调程序。（请参阅第9页微波火力选择的说明）
4. 输入所需时间。
5. 按开始键。
   ▶ 开始倒数计时延时时间，然后烹调。

时钟设定

例如：11:25



1. 按[时钟]键，冒号将会闪动。
2. 输入时间。
3. 再按[时钟]键时，冒号停止闪动，输入的时间会表示在显示窗上。
   注意：当冒号在闪动时，微波炉会停止操作。

附注:

1. 重新输入时间，请重复步骤1至3。
2. 只要不拔掉电源，时钟会连续运转。
3. 这是12小时制时钟，故最大设置时间是12:59

附注:

1. 当使用设定计时、备用时间及延时启动功能时，中途若开启炉门，显示窗上将仍然倒数计时。
2. 延时启动及备用时间功能不能与自动功能同时使用。这是避免在开始烹调或解冻前后，炉内食物的温度有所改变而影响烹调效果。

设定/取消儿童安全锁

此功能可防止儿童胡乱开动微波炉，免生意外。本功能仅指对操作键锁定，与门的开闭无关。且只可在进行其它操作后，显示窗呈现冒号或时钟状态时才可使用。

设定儿童安全锁:

开始

按3次

连续按[开始]键三次即可。
▶“ * ”即于显示窗出现。

取消儿童安全锁:

停止/再调校

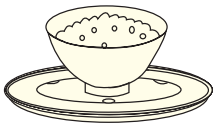
按3次

连续按[停止/再调校]键三次即可。
▶ 显示窗会显示时间或冒号。

时间烹调/再加热/解冻

如您欲自行设定时间烹调/再加热/解冻火力和时间，怎样输入微波火力及时间?

1.将食物放入炉内



2.选择微波火力

按	微波火力	显示
1次	高火	
2次	中高火	
3次	中火	
4次	中低火	
5次	解冻	
6次	低火	

3.输入烹调/再加热/解冻时间

例如：12分30秒

10分 1分 10秒 1秒

按1次 按2次 按3次

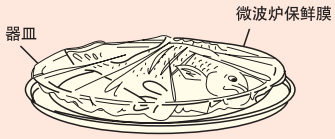
(最大设定时间为99分59秒，但高火的最大设定时间为30分。)

4.按

显示窗上将倒数计时。
如果想选择火力级别，请按微波火力键。
附注:

1. 如在第一阶段烹调时选择高火，则无须按[微波火力]键，只须输入烹调时间及按[开始]键即可。
2. 如在第二阶段或第三阶段烹调时，只需重复输入步骤2选择微波火力及步骤3输入烹调/再加热/解冻时间，然后按[开始]键即可。

例如：12分30秒



材　料: 鱼(草鱼等)1条(1斤左右)
　　葱、姜、冬菇少许
调味料: 盐、酒少许

1. 将鱼去鳞除脏后放入炉内。
   a) 清除内脏、鳃、洗净，在表面切刀痕。
   b) 把鱼用盐、酒腌10分钟。
   c) 将葱、姜、冬菇切成丝，装进鱼腹，放在器皿上。
   d) 覆盖微波保鲜膜。
2. 按1次[微波火力]键选择高火。
3. 输入6分钟。

10分 1分 10秒 1秒

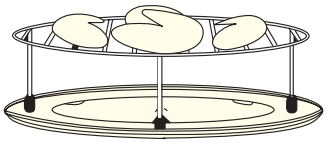
按6次

4. 按下[开始]键，开始烹调。

薄块烘烤

这里有两个烘烤定位方式。(1–高火　2–低火)
烘烤时，热量是从炉腔上面二根石英管上发射出来的。它特别适用于薄的肉片、牛排、排骨、肉串、红肠或鸡片的烘烤，也适合热三明治及奶汁烤菜。为了防止料理的气味在厨房里扩散以及节省能源，要把炉门关紧。发热管不能预先加热。把要烘烤的食物放在玻璃转盘里的烧烤架上，选择烘烤的强度，然后设定时间起动炉子，在烘烤了一半的时间后通常开始翻转食物。当打开门时，程序就被中断了，翻转好食物放回炉内，关好门重新起动炉子，在烘烤过程中，可以随时随地打开炉门查看食物烘烤效果。

1.将食物放入炉内



2.设定所需要的烘烤方式

按	显示	食物种类
1	50% 100%	肉片、禽肉片
2	50%	海鲜类、蒜味面包、土司

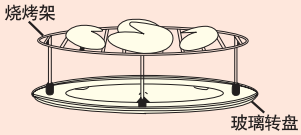
3.输入烹调时间

（最长设定时间99分59秒。）

4.按

显示窗将倒数计时烘烤时间。

例如：烘烤鸡翅



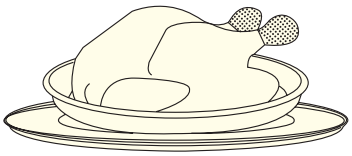
材　料：4只/400克鸡翅
　　调味汁。

1. 将鸡翅放入调味汁内腌数小时。
2. 将鸡翅放在玻璃转盘上的烧烤架。
3. 按[薄块烘烤]键1次。
4. 输入20 ~ 25分。
5. 按[开始]键。
6. 在烹调过程至一半时翻转鸡翅，令烘烤效果更均匀。

变频烧烤

这里有三个烧烤定位方式。
它可以不需要设定温度或微波火力级别。
变频烧烤的意思是把微波和烘烤功能有效地结合起来进行烹调。这是一个很特别的程序，用来确保一定量食物的脆性。

1.将食物放入炉内



2.设制所需要的变频烧烤方式

按	显示	食物种类
1		海鲜类、布丁
2		牛肉、羊肉、烤土豆
3		猪肉、家禽肉类

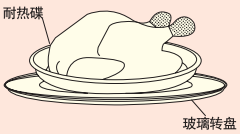
3.输入烹调时间

（最长设定时间99分59秒）

4.按

显示窗将倒数计时烧烤时间。

例如：烤鸡



材　料：一只鸡
调味料：酱油、料酒、糖、盐、味精、蜂蜜。

1. 以调味汁将鸡腌数小时，不时将调味汁涂在鸡上。
2. 称鸡的重量。放在耐热碟上，然后放上玻璃转盘。
3. 按[变频烧烤]键1次。
4. 按[时间]键预设理想烹调时间。（重量越大，所需时间越长，请参阅下表）
5. 按[开始]键。
6. 在变频烧烤过程中将鸡翻转2至3次。您可随时打开炉门查看，以免烧焦。

重量（千克）	600	900	1200
变频烧烤（分钟）	24	26	38

解冻

巧速解冻

微波炉会按照重量自行解冻肉类、家禽类或海鲜类。但是，这时的重量需以千克计算。

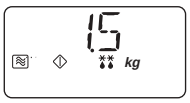
1.将食物放入炉内

2.设定食物重量

例如：1.5kg

按1次　按5次

显示窗显示如下：



3.按

显示窗将倒数计时解冻时间。

时间解冻

如您自己决定解冻时间，按照以下顺序进行操作。（请参看第9页说明）

1.选择[微波火力]键5次。
显示窗显示如下：

2.输入解冻时间。

3.按[开始]键。

准备食物以便冷冻

煮成食品的质量取决于食品冷冻前的质量，同时取决于食品冷冻保管，以及解冻技巧和解冻时间。所选购的食物务求鲜美和品质优良，并在购买后迅速冷冻。厚塑料膜、塑料袋和冷冻薄膜以及商店原封包装的肉类，都可短期存放在冷冻库内，保存一定时间。

注：如包装是使用铝箔，在解冻之前须除去所有的铝箔，以防止产生电弧。

冷冻肉块、鸡、鱼及海鲜时，应将食物排好，使其厚薄均匀，包成2.5～5cm见方或圆形的形状。

整只鸡应首先取出内脏，（内脏可随意分别冷冻），将鸡洗净及沥干水份。用绳子将腿和翅膀绑住。

排去所有气体，然后密封塑料袋。在袋上加标签注明肉类，日期及重量。

在冷冻库内的食物应保持在摄氏零下18度以下。（解冻之前至少已冻结24小时的食物）

巧速解冻

巧速解冻是根据重量进行的，能解冻多种切开的鸡、肉、鱼类食品，其用法很简便。根据所需解冻的食品重量分别选择巧速解冻的重量键（1.0kg和0.1kg键），对准重量，微波炉就会设定解冻时间及火力。一旦设定之后，微波炉将显示解冻时间。下列是适宜以巧速解冻法解冻的食物，为求达到最佳的效果，最低的适当重量为0.1kg，最高的适当重量为3.0kg。

发出二声蜂鸣声时

翻转所有的肉、鸡、鱼及贝壳类。拆散炖肉、鸡块和肉糜；分开肉排和汉堡包的肉饼；用铝箔遮盖鸡翅膀、烤肉的末端、脂肪或骨等。

巧速解冻法的特别要决

连骨肉类，例如，相等重量的连骨肉类和无骨肉类相比，连骨肉类中肉的分量轻。所以，设定超过2kg连骨肉类的重量宜减少0.5kg；设定不到2kg连骨肉类重量，则应减少0.2-0.3kg。

食　　物	最高重量
肉糜、鸡块、肉排	2kg
牛肉、羊肉、猪肉、整只鸡	3kg
整条鱼、扇贝、虾及鱼片	1kg

解冻方法

为了均匀地解冻，请在解冻过程中将食物翻转，或移动食物在盛器中的位置。

冷冻的生肉要除去包装放在盘子上解冻。

鸡腿前端细的部分要用铝箔纸包裹再解冻。

整条鱼的头和尾部用铝箔包好再解冻。

切片的鱼要除去包装放在盘子上解冻。

智能感应烹饪

根据食物中冒出的蒸气进行测量判断，自动调节烹调时间和火力大小。利用本功能时请使用容器盖或微波保鲜膜。使用保鲜膜时请扣紧封口边缘，但请注意不要绷紧整张保鲜膜。然后，正确按动食物类别键，微波炉即会自动完成烹调。
在开始烹调时，显示窗上没有时间显示，当感应器感应出蒸气时，内装的蜂鸣器会自动发声报信，同时显示窗上将显示出剩余烹调时间。

1.将食物放入炉内

2.选择所需菜谱

当使用智能感应功能后，您或许需要食物煮熟一点或生一点，可在按[开始]键前使用[时间微调]键，智能感应程序会相应延长或缩短烹饪食物时间。

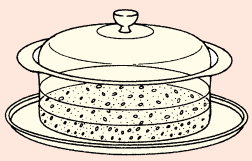
表示“减时”　　表示“加时”

如果您认为智能感应烹饪键的程序适合您的口味，您就无需使用[时间微调]键。

3.按

经感应系统探测后，剩余的再加热/烹调时间会在显示窗上倒数计时。

例如：煮米饭



材　料：生米、水

1. 把生米(已洗过的)和水，放在饭煲或耐热玻璃碗里，略微开盖。(碗应深一些，以防止溢水出来)
2. 按智能感应烹饪的[煮米饭]键。
3. 按[开始]键，开始煮饭。

米	100g	200g
水	230ml	350ml

再加热

适用于再加热盆装饭菜或剩余饭菜、罐装食物或汤类。

注：当再加热食物，如炖品或汤类，请在烹调时间在显示窗显示时及再加热结束后，将食物拌匀。

为取得再加热的最好效果

请按下列各项操作：

1. 应将再加热食物分类，所有食物应是预先烹调过的。
2. 为确保烹调效果良好，应保持炉内及玻璃转盘干爽。
3. 若食物重量少于125克或多于1千克，则此功能并不适用。请使用时间烹调。

注意事项：

1. 本功能不能鉴别面包、饮料的蒸气情况，所以，请自行设定火力大小及时间长短。
2. 不要使用再加热功能烹调未经煮熟的食物。
3. 在炉腔有余热时不要使用再加热功能。

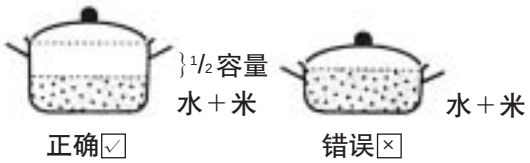
清炖

此功能使您能煮传统的汤，如参茸汤、燕窝等，需要用慢火“清炖”。这方法使您的食物柔嫩而不破坏形状，也使您的食物保持原味。

把所有的用料和水放进一个微波安全深炖锅里，需要保留一半的空间以防滚沟。煮时加盖或用微波安全保鲜纸盖好。

煮米饭

可煮白饭。一般使用耐热深锅加盖烹调。而米及水量则与平时一样。加盖时米、水的份量不可超过器皿容量的一半，煮米饭时饭煲或耐热深锅要略微掀开盖，以防滚泻。（请参阅下图）



正确☑　　错误☒

蔬菜

这自动程序适用于烹煮蔬菜：

芦笋、蚕豆、西兰花、椰菜花、西芹、粟米、茄子、蘑菇、青豆、苋菜、笋瓜、西红柿等。

将蔬菜以微波保鲜膜完全包裹后，放在耐热盘上或直接放在微波炉玻璃转盘上进行烹调。

蒸鱼

可使用此自动程序烹煮各种鱼类。将鱼放在耐热碟上，加盖或以微波保鲜膜包盖，单层排好鱼块进行烹调。

注：为了烹调均匀，请将鱼肉切成直块或切成薄片、薄块。（鱼片的厚度不超过3cm）

蒸冷冻食品

适合蒸（翻热）点心，如烧卖等。把冷冻的点心放在微波安全容器上，洒水。蒸点心要加盖或用微波安全保鲜纸盖好。

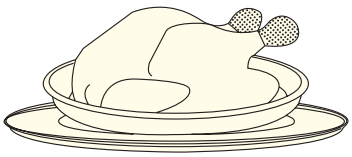
智能感应再加热／烹饪的附注：

1. 当选择智能感应功能时，炉门打开时间应在1分钟以下，否则将会影响烹调的效果。测出蒸气后，蜂鸣器会发出两次声响，此时显示窗将倒数记录剩余的烹调时间。您可在这时打开炉门，搅拌和翻转食物或者加上配菜。
2. 当用智能感应烹调时，室温不能超过摄氏35度。
3. 食物少于125g时，不适用于智能感应烹调功能。
4. 当剩余的烹调时间超过60分钟时，显示窗将以小时及分钟表示。
5. 用于智能感应烹调的食物应是在标准保存状态下保存的食物。
6. 当使用智能感应功能时，应该使用干燥的玻璃转盘以获得最好的烹调效果。
7. 使用变频烧烤或薄块烘烤功能后，因箱内过热而不能使用智能感应功能时，显示：“HOT”。当“HOT”显示消失后，便可使用智能感应功能。急需使用时，可自行选择微波火力和烹调时间。

电脑自动烹饪

您可以选择电脑自动的烹调方法而无需进行时间和火力设定，微波炉会按照重量自动完成烹调。

1.将食物放入炉内



2.选择所需菜单及份量

类 \ 按	1次	2次	3次
烤鸡	600g	900g	1200g
烤排骨	250g	500g	/
烤牛肉/羊肉	500g	1000g	1500g
烤肉串	100g	150g	200g

3.按

显示窗将倒数计时烹调时间。

烤鸡

可以让您烧烤/烹调整只鸡或一部分，如鸡翅、鸡腿等，烧烤或烹调的肉类可以先加肉汁或蔬菜腌过，把鸡置在耐热盘中，然后选择所需要的重量。

烤牛肉/羊肉

可以让您烧烤/烹调整块或切片的牛肉或羊肉，可加肉汁或蔬菜先腌过，放在烧烤架上，然后选择所需的重量。

注：肉的厚度不宜超过3cm。

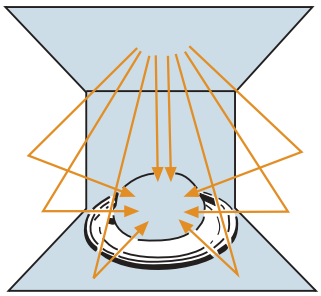
烤排骨

可以让您烧烤排骨，烧烤或烹调的排骨可以先加肉汁和葱腌过，把排骨置在微波安全容器里，然后选择所需的重量。

烤肉串

这功能使您烘烤或串烤您喜爱的肉类或鸡块或海鲜，把准备好的食物放在架上，然后放到玻璃转盘上。

微波炉加热原理



受到微波照射时

含水食物的吸收　穿过陶瓷器、玻璃等　被金属反射

微波是一种高频率的电磁波，其本身并不产生热，在宇宙、自然界中到处都有微波，但存在自然界中的微波，因为分散不集中，故不能加热食品。National 微波炉乃是利用其内部的磁控管，将电能转变成微波，以每秒2450MHz的振荡频率穿透食物，当微波被食物吸收时，食物内的极性分子(如水、脂肪、蛋白质、糖等)即被吸引，以每秒种 24 亿 5 千万次的速度快速振荡，使得分子间互相碰撞而产生大量摩擦热，微波炉即是利用此种由食物分子本身产生的摩擦热，里外同时快速加热食物的。

食物的特性

烹调方法和食物特性是密切相关的。在用微波烹调时，它会显得更加明显。

体积与数量

一般份量少的食物比份量多的熟得快。

形状

体积大小差不多的食物加热情况比较平均。为了弥补大小不均而造成的加热偏差，可将薄片置于盘中间而将厚块放在盘边进行调整。

开始的温度

常温食物与冷冻食物的加热时间比较(参见P32和P33)：可见上述两种状态的食物加热特性并不一致。

骨头和脂肪

加热带骨的食物时，因为脂肪吸收微波能力比骨头强，其周围部分比较容易熟，所以带骨食物的加热情况不均匀。

密度

加热松软食物的时间比加热硬实食物的时间短。

烹调技巧

时间
每份食谱都备有烹调参考时间。但是由于食物具体的形状，加热前的温度和所处的位置不同，必须相应调整加热时间。通常按照食谱参考时间设定最短加热时间，看看食物的熟透程度后再加时间烹调，若一开始就用长时间烹调的话，熟透食物是无法变生的。

空间距离
烹制焙烘诸如土豆、小蛋糕时，尽量将食物排列成圆形，这样烘烤程度会比较均匀。

同样的，将食物顺着烘盘的外形排列，而不是凌乱、无规则地排列，并且，不要将食物叠放在一起。

穿刺
在微波烹调期间，有些食物的表皮或膜会阻止蒸气外流。在没有烹调之前，将这些食物的皮剥掉或穿刺些洞和切缝，以便让蒸气蒸发。
蛋 — 用牙签刺穿蛋黄2次，蛋白数次。
蛤和蚝 — 用牙签刺数次。
马铃薯和蔬菜 — 用叉刺穿。
香肠和腊肠 — 将熏过的香肠和腊肠划痕。用叉刺穿肠衣。

颜色素
肉类和家禽被烹制10至15分钟后自动会显有如被烧或烤过的效果，原因是肉类本身的脂肪容易吸收微波，所以能够产生烤或烧的效果。假如要缩短烤或烧食物的时间而又要到良好的颜色效果，必须在未烤之前，涂上深色酱油、晒油或辣酱油。做快熟面包或松饼时，用黄糖代替糖粒，或者在烘烤之前撒些深色的香料于表面上。

遮盖
当采用微波烹调时，水份会蒸发。因为微波烹调是内外同时加热而不是直接烧热的，所以蒸发速度不容易控制。但是只要利用遮盖盛器，这个缺点将会容易地改正过来。可是除非指明，全部食谱是不加盖煮的。
利用蜡纸或纸巾可以保持一定程度的食物水份。

搅动
采用微波烹调时，应根据需要搅动食物。在食谱中，一般用一次、二次、时常或偶尔等词表示所需的食物搅动次数。常将外面热熟的部分搅向中心，而将未热熟的搅向外面。

转动和重新放置
有时候不可能通过搅动食物重新分散热力。这个时候微波能是集中在食物中的某一部分。
为了得到均匀的烹调，可重新放置或移动食物。
将大块的食物如烤肉或火鸡翻转。
通常在烹调中途翻转食物。
小块的食物如鸡肉、小虾、汉煲包式猪肉排需要移动位置，交换在盘上排放的食物内外位置。

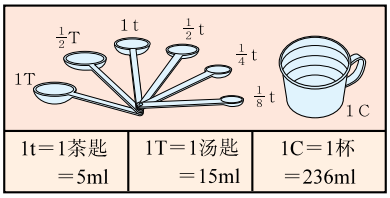
放置时间
微波炉停止工作之后，利用导热法，食物还可以继续烹调。煮肉类时，假如加盖放置10至20分钟，内热将会上升5℃至15℃。蒸锅和蔬菜的放置时间比较短，但这是为了让热的中央食物向旁边传热，食物本身不会热。

更改喜爱的食谱
选些容易更改为微波烹调的食谱，如蒸锅焖、烘鸡、鱼和蔬菜。作为基本规则，是将普通的食谱更改为微波食谱时，将时间减至1/4。同时，寻找同样的微波食谱和相应固定的时间和火力，在烹调之前，应该先用香菜或香料腌食物，可是加盐需在烹调之后。
焖的食物不必在烹调之前预先煎黄。假如有煎油的话，应该先把多余的油或脂肪倒掉。将焖肉切成2.5cm块。将红萝卜、马铃薯和其它较硬的蔬菜切成小块。
红萝卜应该切成薄片，马铃薯切丁，用玻璃盖盖住后用高火煮至水沸，然后转向低火，偶尔搅动一次。
附注：放一个小碟在肉类或蔬菜上，能够避免过度煮熟。

微波炉可以把汤类的食谱烹调得很好，将食物分切均匀加入汤里。选择比较大的盘以方便搅动。使用玻璃盖或特制塑料盖，可以减少烹调时间。

宴客菜

使用微波炉烹调简单、方便而且迅速美观。您只要事先略作准备就可以成为一位出色的女主人。一面与客人谈笑风声、一面轻松地烹饪。做出一顿色香味俱全的宴客佳肴，而不必躲在厨房里，满脸油污、手忙脚乱。



1t＝1茶匙＝5ml	1T＝1汤匙＝15ml	1C＝1杯＝236ml

大拼盘

●叉烧肉

材料

猪里脊肉 1条 (500-600g)
调味料:
糖.....2T
酒.....1T
盐 1t
酱油 1T
海山酱 1T
食用红色色素 .....少许

制法

1. 肉以叉子或竹签戳刺，加调味料腌半天。
2. ＜高火＞10分钟，中途翻面2-3次，并刷上腌汁。
3. 以竹签戳刺，无血水流出，即可取出切片排盘。

●明虾片

材料

明虾..... .....500g
调味料:
盐..... .....1t
酒 1T
葱.....2枝
姜.....3片

制法

1. 把沙肠抽出，洗净，加调味料腌10分钟，置盘，覆上胶膜。
2. ＜高火＞5分钟。(虾子变红即可)
3. 放凉，去头、壳，切片，排盘。

●五香猪肝

材料

猪肝..... .....1付 (约300g)
调味料:
酱油.....3T
酒.....1T
糖 1T
五香粉..... .....1/2t
姜.....2片
葱.....2枝

制法

1. 猪肝割除筋络，在厚处划刀痕，加调味料腌数小时，置盘。
2. ＜高火＞6分钟，中途需翻面2-3次，且于两端较薄处包上铝箔。
3. 以竹签戳刺无血水流出，取出刷上麻油，待凉切片排盘。

●香肠

材料

香肠..... .....5条

制法

1. 以竹签在香肠表面充分戳刺，排盘。
2. ＜高火＞3分钟，中途需翻面。
3. 取出切片排盘。

京酱肉丝

材料

里脊肉丝 250g
葱丝 .....1碗 (葱白)
油.....2T
调味料:
(A)
酱油、淀粉、水.....各1T
酒 1t
(B)
甜面酱.....2T
酒 1t
糖 2t
味精 .....少许

制法

1. 肉丝加(A)腌泡沫20分钟，把葱丝铺于盘上。
2. 容器内加入油、肉丝及(B)，搅拌均匀，＜高火＞4分钟，中途需翻面。
3. 取出趁热倒于葱丝上，即可。

纸包鸡

材料

鸡胸肉.....250g
虾仁.....200g
香菇丝、火腿丝
.....各2T
香菜.....少许
玻璃纸.....15张
(10 x10cm)
麻油.....少许

调味料:
(A)
酱油.....2T
酒.....1T
糖.....1/2t
胡椒.....1/4t
(B)
酱油、酒
.....各1t
淀粉.....2t

制法

1. 鸡胸肉切片，加(A)腌泡30分钟，虾仁加(B)腌泡20分钟。
2. 玻璃纸上抹上麻油，依次包入香菜、香菇、火腿、虾仁、鸡片，以淀粉水封口。
3. 将包好之纸包鸡排盘，勿重叠，＜高火＞4分钟(虾仁变色即可)。
4. 取出排盘，送席。

八宝芋泥

材料

芋头.....500g
豆沙.....150g
装饰用蜜饯
(糖莲子、红塘豆、桂圆、凤梨、葡萄干、蜜枣、樱桃、青梅等)

调味料:
(A)
糖.....2T
猪油.....2t
(B)
糖.....3T
热水.....3C
(C)
淀粉、水
.....各1/2T

制法

1. 芋头削皮切片，洗净，以胶膜包起(勿滴干)。
2. ＜高火＞8分钟(至筷子能穿透)，取出趁热用菜刀背压成泥状，加(A)拌匀。
3. 取一中碗，内抹一层猪油后，把蜜饯排成漂亮圆形。
4. 填入一半芋泥，将豆沙放其中央，再将剩余芋泥填满，压平，覆上胶膜。
5. ＜高火＞3分钟，取出倒扣于盘上。
6. 将(B)放入容器内，＜高火＞2分30秒，加入(C)拌匀，再＜高火＞20秒。
7. 取出趁热淋在芋泥上，即可。

竹节盅

材料

鸡胸肉、里脊肉
.....各200g
荸荠.....6个
高汤.....6C
竹节.....12个

调味料:
酱油.....2T
酒、盐.....各1t
味精、胡椒粉
.....各1/4t

制法

1. 肉和荸荠剁成泥状，加入调味料充分搅拌。再慢慢边加入高汤边搅拌，使成浓稠状。
2. 填入竹节(八分满)覆上胶膜，排成环状(直接置于玻璃转盘上分2次，一次6个)。
3. 每次<高火>8-9分钟。

葱油鸡

材料

鸡.....半只
(约500g)
油.....3T
葱丝.....1/2C
姜丝.....1/4C

调味料:
(A)
盐.....1 1/2t
酒.....1T
(B)
盐.....1/4t
味精.....1/4t

制法

1. 洗净鸡，剁块，加入(A)腌1小时(需常翻搅，使均匀入味)，覆上胶膜。
2. <高火>7分钟，取出，待凉后才掀开胶膜，排盘。
3. 葱丝、姜丝加入(B)拌匀。
4. 油放入碗中，<高火>2分30秒。
5. 取出速倒入葱姜丝中，拌匀，倒于鸡块上，即可。

菊花小卷

材料

新鲜鱿鱼 3条
绞肉 150g
虾仁 150g
荸荠 3个
青豆 12颗

调味料:
(A)
葱末 2T
姜末 1T
酱油、淀粉 各1T
酒、麻油 各1t
(B)
热高汤 1C
盐 1/2t
淀粉水 2T

制法

1. 青豆洗净，胶膜裹紧，<高火>1分钟，取出，待凉。
2. 绞肉、虾仁、荸荠剁碎，加入(A)搅拌到有粘性。
3. 鱿鱼去皮和头尾，洗净切成4cm段，每段剪成放射状(2cm深)。
4. 以开水冲烫，使其切口外翻，沥干，拭干内部，并抹上少许淀粉。
5. 塞入肉馅，表面抹平，上镶一颗青豆，全部做好，排盘(勿重叠)，覆上胶膜。
6. <高火>3分30秒，取出排盘。
7. 将(B)以<高火>2分钟(至滚开)，淋于鱿鱼上，即可。

豆豉蒸鱼

材料

白鲳鱼 1条
(约500g)
调味料:
(A)
酒 1T
酱油 2T

(B)
豆豉 2T
蒜末 1/2T
姜末 1T
辣椒末 1T
葱末 1T
糖 1T
油 1T

制法

1. 鱼洗净，切刀痕，加(A)腌20分钟。
2. (B)拌匀，加油1T，高火1分30秒，洒在鱼上，覆上胶膜。
3. <高火>6分钟，即可。

银耳羹

材料

白木耳 20g
冷水.....6C
樱桃、凤梨 .....适量

调味料:
冰糖.....1T

制法

1. 白木耳以热水泡涨，放入容器，加冷水、冰糖。
2. <高火>10分钟(煮开即可)。
3. 热食或冰凉皆可，使用前再加入水果。

葱　鱼

材料

鲜鱼 1条
(约600g)
香菇丝、肉丝、
猪油 各1T
葱丝.....半碗
姜丝、辣椒丝 各1T
油.....3T

调味料:
(A)
酒、酱油 各1T
盐 1t
(B)
姜 2片
葱 2枝

制法

1. 鱼洗净，在表面划刀痕，加(A)腌泡20分钟。
2. 置盘，加(B)及香菇、肉、猪油、覆上胶膜，<高火>6分钟。
3. 取出上铺葱丝、姜丝、辣椒丝。
4. 碗中加油3T，<高火>2分钟，不加盖，取出趁热淋于葱丝上，即可。

三鲜干丝

材料

干丝.....150g
(已泡开)
鸡胸肉.....150g
(去骨)
香菇丝.....1/3C
虾仁.....150g
火腿.....100g
热高汤.....6C

调味料:
(A)
酒、糖.....各1T
葱.....2枝
姜.....2片
热水.....1C
(B)
盐.....1t
味精.....1/4t

制法

1. 火腿洗净加(A)，覆上胶膜，<高火>5分钟，取出切丝。
2. 鸡胸肉擦上盐、酒与香菇丝，<高火>4分钟，取出，鸡肉撕成细丝。
3. 虾仁加少许盐、酒、淀粉，拌匀，覆上胶膜，<高火>1分钟。
4. 干丝放入容器，加(B)及热高汤，加盖，<高火>3分钟，再<中火>10分钟。
5. 加入火腿丝、鸡丝、香菇丝、虾仁，即可。

四色蔬烩

材料

鲍鱼.....1罐
香菇.....12朵
玉米笋.....21支
青江菜.....15颗
调味料:
(A)
酱油.....1T
糖.....1/4t
油.....1/2T
热水.....1/2C

调味料:
(B)
蚝油.....2T
盐.....1/2t
热高汤.....1C
(C)
淀粉水.....1T

制法

1. 香菇泡软去蒂加(A)，覆上胶膜。
2. <高火>1分30秒，<中火>3分钟。
3. 青江菜去老叶，取10cm段，洗净，勿沥干，以胶膜裹紧。
4. <高火>3分钟，取出冲凉，沥干。
5. 玉米笋取10cm段洗净(勿沥干)，以胶膜裹紧。
6. <高火>3分钟，取出冲凉，沥干；将青江菜、玉米笋、香菇排盘。
7. 鲍鱼切片，加(B)，<高火>5分钟。加入(C)，续<高火>20秒。
8. 取出倒入盘中，即可。

杏仁豆腐

材料

(1) 洋菜.....1/4包
热水.....4C
(2) 糖.....5T
奶水.....1/4C
杏仁露.....2T

(3) 糖.....1/2C
水.....6C
装饰水果

制法

1. 洋菜泡软，洗净，加热水4C，加盖。
2. <高火>5分钟，<中火>10分钟，将洋菜煮滚加入(2)拌匀。
3. 冷却，切块，加入拌匀的(3)，即可。

鸡、鸭类

鸡、鸭整块胸肉或腿肉以叉子戳刺(使调味料易入味，并防止加热时肉裂开)。再略加点酒、酱油腌，皮朝下直接置于盘中。不必加水，覆胶膜，强微波加热（1kg肉约6–8分钟，以竹签穿刺，有透明汁液流出即表示熟了)。冷食、热食皆宜。切块或撕成丝味皆可。是传统烹煮法难以比拟的美味。您何不现在就动手试试看微波的妙用。

红烧鸡腿

材料

鸡腿 2只 (600g)
调味料:
酱油 2T
油 1T
糖.....1t
葱 2枝
姜 3片

制法

1. 鸡腿以叉子或竹签戳刺，加调味料腌1小时(需翻搅使入味)，置盘
2. <高火>5分钟，中途需腿翻面(可以竹签穿刺，若流出油水即熟)。
3. 加热至一半时，可以铝箔纸包裹尾端，以防止过度加热。

麻辣子鸡

材料

鸡胸肉 250g
青椒.....1个
红辣椒 3个
蒜末 1T
调味料:
(A)
酱油.....1/2T
蛋白 1/2个
淀粉 1T
(B)
酒 1/2T
酱油 1T
糖、醋、麻油 各1t
淀粉 1t
水.....2T

制法

1. 鸡肉切丁加(A)腌20分钟；青红辣椒亦切块。
2. 容器中加油1.5T、蒜末、红辣椒<高火>1分30秒。
3. 放入鸡丁，迅速拌开，加入其它材料，续<高火>3分钟，中途需搅拌。

凤梨鸭片

材料

鸭肉 .....300g (净肉)
青椒.....1个
凤梨 1/4个
或罐头半罐
调味料:
(A)
酱油、酒 各1T
姜末 1t
淀粉 1T
胡椒.....少许
(B)
嫩姜.....数片
凤梨汁 3T
盐 1/4t

制法

1. 鸭肉去皮薄片，加(A)腌泡10分钟；凤梨青椒切片。
2. 容器内加油1.5T及姜片，<高火>2分钟。
3. 放入鸭片，速搅散，再放入其它材料，<高火>4分钟，即可。

醉鸡

材料

鸡 .....半只 (500g)
调味料
(A)
盐 2t
酱 2片
葱 2枝
(B)
绍兴酒.....3/4C
高汤.....1C

制法

1. 鸡洗净拭干，加(A)腌2-3小时；置盘，覆上胶膜。
2. <高火>7分钟，放凉，去胶膜，剁块皮朝下，排于中碗。
3. 加入(B)，放进冰箱浸泡1天，食用时倒扣排盘。

海产类

虾、花枝、蛤蜊等均直接放入微波炉中，直接加热，不但速度快，且可保持鲜味。利用微波蒸鱼，效果极佳，不但快，而且味道较传统烹煮法鲜美，请不要犹豫，赶快试试看。（做法请参考P21葱鱼、豆豉蒸鱼）。

豆瓣鲤鱼

材料

鲤鱼 .....1条（500g）
调味料:
(A)
酱油.....2T
酒.....1T
(B)
辣豆瓣酱 2T
糖 1t
盐 1t
醋 1t
麻油 1t
热开水 1C
(C)
葱末.....2T
姜末.....1T
蒜末.....1T
(D)
淀粉水.....1T

制法

1. 鱼洗净、切刀痕，加(A)腌10分钟。
2. 容器中加油1T及(C)，<高火>1分30秒。
3. 放入鱼略煎，速翻面，加入(B)，加盖。
4. <高火> 2 分钟，<中火>10分钟，加(D)勾芡，即可。

芹菜炒花枝

材料

花枝 250g
芹菜 250g
油.....2T
调味料:
(A)
青蒜.....2T
辣椒.....1T
(B)
酒.....1T
盐 1/2T

制法

1. 花枝处理干净，切花开；芹菜洗净，切段。
2. 容器内加油、青蒜、辣椒，<高火>2分钟。
3. 再加入花枝、芹菜及(B)加盐，<高火>5分钟。

蝴蝶虾

材料

中虾.....12只
木耳丝.....1/4C
小黄瓜丝 1/2C
油 1 1/2T
调味料
(A)
酱油 1T
酒 1/2T
葱 1枝
姜 2片
(B)
盐 1/2t
味精.....1/4t
麻油 1t
高汤 1/2C
淀粉 1t

制法

1. 虾去头，壳(留尾端)，洗净；自背部切开(腹部不切断)，使连成一大片。
2. 加(A) 腌20分钟，取出虾片，切面朝下，由前端向尾包卷，以牙签固定。
3. 置盘，覆上胶膜，<高火>2 分钟(变红即可，勿过度加热)。
4. 容器内加油1.5T，木耳，<高火>1分30秒；加(B)拌匀，<高火>2分30秒。
5. 加入小黄瓜丝拌匀，倒在虾上。

炒海瓜子

材料

海瓜子 600g
油 1 1/2T
调味料
(A)
蒜末 1T
姜末 1t
葱末 2T
辣椒末.....1T
(B)
酱油 2T
酒、黑醋 各1T
糖、麻油 各1/2T

制法

1. 海瓜子浸盐水中，使吐尽沙子。
2. 盘中加油1.5T及(A)，<高火>2分钟。
3. 再加入海瓜子及(B)，续<高火>5分钟，中途需搅拌。

醋溜鱼片

材料

鱼肉 250g
油 2T
调味料:
(A)
酱油.....1T
酒.....1t
蛋白 .....半个
淀粉.....1T

(B)
柠檬汁、糖
.....各5T
盐 1/2t
淀粉 2t
热高汤 1/2C
(C)
葱、姜末
.....各1T

制法

❶鱼切大薄片，加(A)腌20分钟；(B)调匀。
❷容器内加油2T及(C)，<高火>2分钟。
❸加入鱼片，速拌开，加(B)，<高火>4分钟。

豆豉生蚝

材料

生蚝 600g
油 2T
调味料:
(A)
豆豉 2T
蒜末 1T
姜末 2T
辣椒末 1T

(B)
葱末、酱油、水
.....各2T
糖 1/4t
太白粉.....1t

制法

❶生耗以盐抓拌，洗净。
❷容器内加油2T及(A)，<高火>1分30秒。
❸再加入生蚝及(B)，续<高火>5分钟，(滚即可)。

猪、牛肉类

传统烹煮法中，将整块猪肉放入水中煮滚至熟的菜肴。以微波处理，不但不需加水，而且快速。番茄镶肉、油豆腐镶肉等菜肴，传统烹煮法中必须以蒸的方法处理，费时、费燃料，若改用微波处理，微波可直接穿透，内外同时加热，迅速且节省能源。

芥兰炒牛肉

材料

嫩牛肉 250g
芥兰菜 250g
油.....1T
调味料:
(A)
酱油、淀粉
.....1T
酒 1t
味精.....1/4t
水.....3T
油.....1T
(B)
蚝油 2T
糖 1t
淀粉 1/2t
水.....2T
(C)
葱段、姜末
.....各适量

制法

❶牛肉切薄片，加(A)腌30分钟。
❷芥兰菜去老叶，洗净(不必沥干)，直接覆上胶膜。
❸芥兰以<高火>2分40秒，取出，速冲冷水，沥干，切段，铺盘。
❹容器内加油1T及(C)，<高火>1分30秒。
❺再放入肉片及(B)拌匀，加盖，<高火>3分钟，趁热倒于芥兰上即可。

鱼香肉丝

材料

嫩牛肉 250g
荸荠.....6个
木耳.....100g
油 1 1/2T
调味料:
(A)
酱油、酒
.....各1T
淀粉、水、油
.....各1T

(B)
辣豆瓣酱、酱油
.....各1T
黑醋 1t
糖 2t
淀粉 1t
水.....2T
葱、姜、蒜末
.....各1T

制法

❶牛肉切丝，加(A)腌20分钟；荸荠剁碎；木耳切丝。
❷容器内加油1.5T及肉丝，荸荠、木耳拌匀，加盖。
❸<高火>4分钟(中途需搅拌)，再加入(B)拌匀，续<高火>2分钟，即可。

牛肉

材料 制4-6份
澳洲牛腰肉600g
腌料:
(A)
牛肉.....1T
腌肉料 1/4包
迷迭香 1/4t
洋芫荽 1/4t
蒜头粉 1/4t
黑胡椒粉.....1/4t
.....盐调味
马铃薯.....4个
切成块
蔬菜:
芥兰花、切成朵
.....200g
红萝卜、切成朵
.....1颗
蘑菇.....1/2C
(B)
水 2T
薯粉.....1t

制法
1. 用A料腌牛肉2-3小时，然后把牛肉放在一个碟上，用马铃薯环绕着牛肉。
2. 按[变频烧烤]键二次，调大约12-15分钟，烤牛肉至熟。

煮蔬菜:
3. 把红萝卜排放在微波安全碟的外围，接着排放芥兰花和蘑菇，喷一些水，以微波安全保鲜纸盖好。
4. 以<高火>煮2-3分钟或至蔬菜熟。

准备汁:
5. 将烤肉渗出的油汁与B的材料拌匀。以<高火>煮4-5分钟，中途需不时搅拌。
6. 用煮好的汁和蔬菜送烤牛肉。

牛肉、芦笋和胡椒卷

材料 制:4-6份
澳洲牛腰肉
切成4x6cm片
.....400g
(A)
胡椒调味料
.....4T
麻油.....2t
李派林 噫汁 2t
辣椒粉.....2t
黑胡椒.....2t
蚝油.....2t
(B)
芦笋、切4cm长
.....12个
红灯笼椒
.....2个

制法
1. 以A用料腌牛肉，待用。
2. 把蔬菜放到微波安全碟上，加盖以<高火>煮1分钟。
3. 把芦笋、红灯笼椒各一放到一片牛肉中间。卷起来再以牙签刺着。
4. 把牛肉卷放到微波安全碟上，搽上油。
5. 按[变频烧烤]键二次，按时间大约10分钟，或至牛肉熟。

丹都里羊肉串

材料 制:8-10份
羊肉.....800g
(A)
姜.....2.5cm
蒜头.....2片
红辣椒 1-2个
薄荷叶(大约20片)
.....1/2C
茴香.....1t
黄姜.....1cm
(B)
酸柑汁或柠檬汁
.....1t
酸乳酪 2-3T
辣椒粉 1T
盐、糖和胡椒
调味:
几滴红色素
沙律菜随意
酸乳酪.....200g

制法
1. 以A用料放进National搅拌机搅拌，加入B用料混合。
2. 把混合料加入羊肉，腌肉至过夜或最少3个小时。
3. 用竹签把羊肉串好，放在架上，然后放到玻璃转盘，烘烤之前搽上油。
4. 按[变频烧烤]键一次，调大约15-20分钟烘烤，于烘烤至一半时间翻转肉串。

酸梅排骨

材料

小排骨.....250g
油 1T
调味料:
腌渍酸梅
.....8颗
酒 1T
酸梅卤 2T
淀粉 1T
水 3T

制法

❶排骨剁小块，加调味料腌1小时，置盘，勿重叠。
❷<高火>4分钟，即成。

蛋、豆腐类

由于微波穿透力极强，内外同时加热，所以连壳鸡蛋请勿直接放入微波炉中加热，否则会爆开，发生危险(因为蛋黄、蛋白凝固点不同，蛋黄会先凝固而体积膨胀)。煎荷包蛋或其它类似菜肴时，为了防止蛋黄爆破，加热前请先以竹签将蛋黄膜刺破，再加热。

茶碗蒸

材料

蛋.....3个
虾仁.....6只
香菇.....2朵
鱼板.....6片
火腿末 1T
温高汤 3C
调味料
麻油.....1/4t
糖.....1/2t
盐 .....适量
葱末 1T

制法

❶虾仁去泥肠，加少许酒略抓拌；香菇泡软，去蒂切片。
❷蛋打散，加高汤及调味料拌匀，分别倒入6个茶碗中。
❸每碗再摆入虾仁、香菇、鱼板、火腿末(约八分满)，以铝箔纸盖至碗的1/3处(铝箔可阻挡部分微波，以减少蛋表面产生气泡)
❹将茶碗排于玻璃转盘上，取适当间隔排成环状。
❺<中火>15分钟，稍焖几分钟再掀开。

麻婆豆腐

材料

豆腐.....1盒
绞肉.....150g
热水.....3/4C
油.....1 1/2T
调味料:
(A)
甜面酱、辣豆瓣
酱 各1T
酱油 2T
酒.....1t
淀粉水 2T
胡椒、味素
.....适量
(B)
大蒜末 1T
葱末 2T
姜末.....1t

制法

❶豆腐切小丁。
❷容器内加油1.5T及(B)，<高火>2分钟。
❸再放入绞肉，速搅散，并放入其它材料，<高火>5-6分钟(中途需搅拌)。

蔬菜类

蔬菜中含大量的叶绿素，其对热极敏感。在70℃附近会产生黄褐色的变化。若以微波加热则能迅速通过此温度，使其变化减少至最低的程度。另外，微波加热后迅速冲冷水，使其去涩及降温，亦可减少色变，保持青翠。
蔬菜中含丰富的维生素，若以传统的水煮法烹调，不但时间长且水溶性维生素B1、B2、C等会被大量破坏，如改用微波处理，不仅快速且可保存大部分的维生素。

叶菜类蔬菜的烹调要领：
（Ⅰ）水洗稍沥干（勿完全沥干，需保留清洗后残留于菜叶内的水分）
（Ⅱ）叶及茎交叉叠放，用胶膜包紧。
（Ⅲ）以强微波加热，300g以上者，在加热中途需翻面一次，使均匀加热。
（Ⅳ）微波后请迅速取出，用冷水冲洗一下，以除去涩液并保持其青翠。

高丽菜，包心菜的烹调要领：
（Ⅰ）切除中心硬芯。
（Ⅱ）以水洗净稍沥干。
（Ⅲ）整个或切成适当大小，以胶膜包紧。
（Ⅳ）以强微波加热，300g以上者，在加热中途需翻面一次。

酱汁茄子

材料
茄子.....250g
调味料：
豆瓣酱.....1/2t
酱油.....2T
蒜末、麻油
.....各1T
醋.....1/2T

制法
1. 茄子去头尾，切10cm长段，再直切两段，在皮上切菱形交叉花纹。
2. 浸泡盐水10分钟以去涩；茄子略沥干，以胶膜包紧。
3. <高火>3分30秒，取出，置盘上淋上拌匀的调味料，即成。

蚝油芥兰

材料
芥兰菜.....250g
(已去老叶)
调味料：
蚝油.....2T
酱油.....1t
糖.....1/4t
麻油.....1t
热水.....1/4C
淀粉.....1/2t

制法
1. 芥兰菜洗净，将叶，茎交叉叠放，以胶膜包紧。
2. <高火>2分30秒，取出，迅速用冷水冲洗一下，沥干，切段，置盘。
3. 调味料拌匀，<高火>1分30秒，取出，淋于菜上，即成。

佛手白菜卷

材料
大白菜.....10片
(12cm 约500g)
绞肉.....200g
调味料：
(A)
酱油.....1T
酒.....1t
泡软虾米
.....2T(切碎)
糖.....1/4t
淀粉.....1t
水.....3T
(B)
淀粉.....1/2T
高汤.....1C
(连白菜蒸汁)
盐.....1/2t
胡椒.....少许

制法
1. 大白菜洗净略沥干，头尾交叉叠放，以胶膜包紧。
2. <高火>5分钟，取出以冷水冲洗，沥干。
3. 将茎部厚处切薄，切直刀痕（每隔1cm直切8cm长刀痕）处。
4. 绞肉加(A)拌匀，大白菜铺平，洒上少许淀粉，将肉包入卷成佛手状。
5. 置盘，盘中间放切块大白菜叶，覆上胶膜，<高火>5分钟。
6. 拌匀(B)，<高火>3分钟，淋于菜卷上，即成。

皇帝豆沙鸡片

材料

皇帝豆.....300g
(已剥皮)
鸡胸脯.....200g
油.....3T
调味料:
(A)
酱油.....2t
酒.....1t
淀粉.....1t
胡椒粉.....少许
(B)
高汤.....3/4C
酒.....1/2t
盐.....1/2t
糖.....1/4t
胡椒粉.....少许
(C)
淀粉.....1/2T
水.....1t

制法

1. 鸡胸肉切薄片，加(A)拌匀，腌10分钟，加油1T。
2. 覆上胶膜，<高火>1分30秒。
3. 皇帝豆洗净加油2T及(B)，覆上胶膜，<高火>4分钟。
4. 加入肉片，与(C)拌匀，<高火>2分钟，即成。

绿芦笋炒肉丝

材料

绿芦笋.....500g
(已剥皮)
肉丝.....150g
油.....1 1/2T
调味料:
(A)
酱油.....1t
酒.....1/2t
淀粉.....1/2t
(B)
盐.....1t
糖.....1/4t

制法

1. 绿芦笋洗净，切段，以胶膜包紧。<高火>3分钟，取出，以次冷水冲洗，沥干。
2. 肉丝加(A)拌匀，腌20分钟，加油，绿芦笋及(B)拌匀。
3. <高火>6分钟。

四定丁拌沙拉

材料

马铃薯.....1个
(约250g)
红萝卜.....200g
豌豆，玉米粒
.....各1/4C
蛋.....2个
沙拉酱.....适量

制法

1. 马铃薯、红萝卜去皮，切丁；豌豆、玉米粒洗净；四种材料混合放入碗中。
2. 覆上胶膜，<高火>7分钟，取出，放凉。
3. 蛋放入容器中，加水4杯(水面需盖过蛋，否则蛋会爆开)。
4. 加盖，<高火>8分钟，放凉，取出，去壳，切丁。
5. 再加入(1)中混合，装盘，拌上沙拉酱即成。

玉米段，烤地瓜

材料

玉米.....250g
地瓜.....500g

制法

1. 玉米去穗，洗净，切段(亦可连叶加热)。
2. 以胶膜包紧，<高火>4分～4分30秒，中途需翻面。
3. 地瓜洗净，以胶膜包紧，<高火>8分～8分30秒，中途需翻面。

饭、面、点心类

人数不多时，或者临时想吃点心，却不想动锅、动铲时，利用微波炉亦可做出简便的一餐。

什锦炒饭(2人份)

材料

肉丝、虾仁.....各50g
香菇丁、火腿丁.....各2T
红萝卜丁、豌豆仁、笋丁.....各3T
葱末.....2T
猪油.....3T
白饭.....2碗
调味料:
酱油.....1T
盐.....1t
糖.....1/2t
胡椒粉.....少许

制法

1. 将白饭以外的材料，都放入容器内，加调味料拌匀。
2. <高火>5分钟，取出，加入白饭，拌匀。
3. 续<高火>3分钟，中途需搅拌2次，即成。

海鲜粥(2人份)

材料

鱼片.....100g
虾.....50g
蛤蜊.....4个
墨鱼.....半条
芹菜末.....2T
香菜.....少许
饭.....1 1/2碗
热高汤.....3C
调味料:
盐.....1/2t
胡椒.....少许

制法

1. 饭放入容器内，加入热高汤，加盖。
2. <高火>5分钟，煮滚，加入鱼片、虾、蛤蜊、墨鱼、调味料拌匀。
3. 续<高火>4分钟，取出，加上芹菜末、香菜，即成。

榨菜肉丝面(2人份)

材料

里脊肉丝.....150g
榨菜丝.....1/4C
葱段.....数根
油面.....200g
油.....2T
青菜.....少许
热高汤.....3C
调味料:
(A)
酱油.....1T
酒.....1t
淀粉.....1/2t
水.....1T
(B)
盐.....1/2t
糖.....1/4t
麻油.....1t
胡椒粉.....少许

制法

1. 肉丝加(A)拌匀，腌10分钟，加榨菜、葱段、油拌匀。
2. 放入容器内，<高火>3分钟，取出。
3. 容器内加热高汤、(B)、面、青菜，覆上胶膜，＜高火＞4分钟，(煮滚)。
4. 取出，加入(2)拌匀即成。

奶油布丁

材料

(1)吐司面包.....一节
糖.....1/2C
(2)蛋.....3个
鲜奶.....1C
猪油.....3T
香草片.....1片(压碎)
(3)葡萄干.....3T
调味料:
(A)
水.....1 1/2C
鲜奶.....1/4C
糖.....4T
(B)
淀粉水.....2T

制法

1. 吐司切除四周硬皮，加水浸泡5分钟挤干，加糖搓匀。
2. 再依次加入(2)搅匀，续加入用水浸泡软的葡萄干拌匀，倒入已抹油的碗内。
3. 覆上胶膜，<高火>11分钟，取出倒扣于盘上。调味料(A)拌匀，<高火>2分钟。加入(B)拌匀，
4. 续<高火>20秒，淋在布丁上。

丁香落地

材料

小丁香鱼....100g
油炸花生米
.....1/2C
小青辣椒
.....3根
(切斜片)
红青辣椒.....1根
(切斜片)
油 2T
调味料:
酱油.....1t
酒.....1t

制法

1. 丁香鱼略洗，沥干，放入盘中，加油1T，<高火>1分30秒。
2. 容器中加油1T及青、红辣椒拌匀，<高火>1分30秒。
3. 取出，拌入①及调味料，续<高火>4分钟。
4. 取出，拌入熟花生米，即成。

自制肉松

材料

全瘦猪肉
.....500g
热水 2C
调味料:
糖、酱油
.....各2T
老姜汁.....1T
盐 1t
五香粉 1/2t
猪油.....2T

制法

1. 猪肉切块，以滚水烫过，洗净，加热水。
2. <高火>5分钟，<中火>10分钟，取出，捣碎，加调味料拌匀，铺盘。
3. <高火>12分钟(不加盖)烘干，中途需搅拌。

只要有新鲜水果，自己制作果酱，不但迅速而且吃了安心，并可尝试创作出家人喜爱的口味，何不动手试试看。

草莓果酱

材料

草莓 200g
砂糖 100g
(草莓量的50%)
柠檬汁 1t
沙拉油
.....1~2滴

制法

1. 草莓以盐水洗净，去蒂，擦干，加入其它材料，稍拌匀。
2. 不加盖，直接<高火>10~12分钟(尚呈流体状)。
3. 冷却至室温后，再放入冰箱冷藏。
4. 若做苹果酱，由改用苹果200g，削皮，切薄片。
5. 再加入其它材料，<高火>9~10分钟。

一般水果酒的酿造，至少需2周~2个月，甚至3个月，利用微波加热使其温度升高至约70℃(请以胶膜紧密密封)可在1~10天间抽浸出成分而提早饮用。

柠檬酒

材料

柠檬.....5个
(约500g)
冰糖 200g
米酒.....900cc

制法

1. 柠檬洗净，擦干，切成环状4~5片。(柠檬皮有苦味，不喜者可将皮削成一长条，浸泡1~2天后夹出。或不放入浸泡)。
2. 放入容器中，加冰糖、酒后，覆上胶膜，<高火>7分钟。
3. 取出，放凉才可打开胶膜，(以防酒精挥发)。
4. 装入瓶中，浸泡3天~1周，即可将果肉取出，饮用。

微波烹调时间一览表

再加热

烹调种类	烹调项目	加盖与否	份量	高火加热时间
饭　类	冷饭	○	1碗(150g)	约1分30秒
			4碗(600g)	约4分
	炒饭	×	1碗(140g)	约1分30秒
			2碗(280g)	约2分30秒
	烩饭	○	1人份(300–400g)	约3分~3分30秒
面　包 点　心	面包	×	1个(约100g)	约25秒
	吐司	×	2片(约60g)	约15秒
	馒头	○	1个(约100g)	约1分30秒
	包子	○	1个(约90g)	约1分30秒
炒　菜	炒菜	×	1碗(约100g)	约1分30秒
			2碗(约200g)	约2分30秒
	炒面	×	1碗(约140g)	约1分30秒
			2碗(约280g)	约2分30秒
炸　类	虾	×	3只(约150g)	约1分20秒
			6只(约300g)	约2分20秒
	排骨	×	1块(约120g)	约1分20秒
			2块(约240g)	约2分20秒
勾芡类	咖喱	○	1碗(约200g)	约2分30秒
			4碗(约800g)	约9分30秒
煎烤类	煎鱼	×	1片(约200g)	约2分
			2片(约400g)	约3分40秒
	烤鸡腿	×	1只(约240g)	约2分30秒
			2只(约480g)	约4分
饮料类	酒	○	180ml	约50秒
			720ml	约3分
	冰牛奶	○	1杯(200ml)	约1分30秒
			4杯(800ml)	约4分
	咖啡	○	1杯(150ml)	约1分20秒
			4杯(600ml)	约3分30秒
蒸　类	鱼、肉	○	100g	约2分30秒
			300g	约3分30秒
	烧卖	○	100g(6个)	约1分30秒
			200g(12个)	约2分30秒
煮　类	红烧肉	○	1碗(100g)	约1分30秒
			4碗(400g)	约4分
汤　类	清汤	○	1碗(150g)	约1分30秒
			4碗(600g)	约4分
	浓汤	○	1碗(200g)	约2分30秒
			4碗(800g)	约9分30秒

●加盖时，可用保鲜膜、碗附盖、平盘、锅盖等当盖子。●加盖与否:〝○〞－要;　〝×〞－不要

解冻

＜A＞ 生鲜材料：按巧速解冻键，设定重量，再按开始键即可。
若已略解冻，设定的重量请酌情减少。
＜B＞ 烹调：用高火加热、解冻一次完成。

烹调项目	加盖与否	分量	高火加热时间
白 饭 （冻结状）	○	1碗（150g）	约3分
炒饭 （冻结状）	○	1碗（140g）	约3分
咖喱鸡 （连汁冻结）	○	1碗（200g）	约4~5分
高汤 （冻结状）	○	1碗（150g）	约3~4分
炖肉 （连汁冻结）	○	1碗（150g）	约3~4分
烧卖 （冻结品）	○	12个（200g）	约3分
包子 （冻结品）	○	2个（180g）	约3分

●上表中咖喱鸡、高汤、炖肉等，在加热中途请搅拌，使均匀加热。

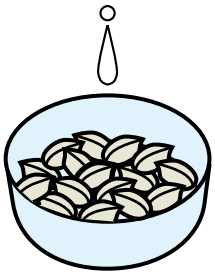
蔬菜类的加热时间

蔬菜种类	胶膜包裹与否定	份量	高火加热时间
＜A＞叶菜类： 如小白菜、空心菜、菠菜等。	○	250g	2分30秒~3分
＜B＞多梗菜类： 如高丽菜、芥兰菜、花椰菜、豆荚类（四季豆、毛豆等）	○	250g	3分~3分30秒
＜C＞根茎类： 如红萝卜、马铃薯、芋头、地瓜、白萝卜等	○	250g	4~5分

●上表所列的份量，是指已整理过的可食用部分。
●上表所列的加热时间，是指在常温下的状态，若为冷藏蔬菜，加热时间请酌情增加。
●胶膜是指保鲜膜或耐热PE塑料袋。

活用方法

煎胡桃

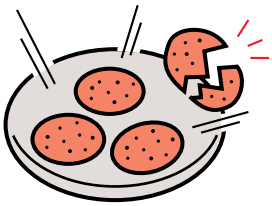


先把胡桃外壳敲裂。将胡桃放入容器中，按照口味加入少许油，不加盖加热。1.5杯的胡桃加热时间为<高火>3~5分钟，中途搅拌数次。

熔化巧克力

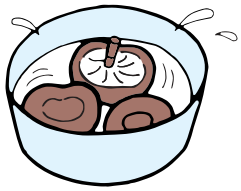
掰碎巧克力板，放入容器内，加入牛奶，不加盖加热。40g巧克力和1大勺牛奶的加热的加热时间约为<高火>40秒。可用牛奶调节软硬度。

烘干潮湿的糕点



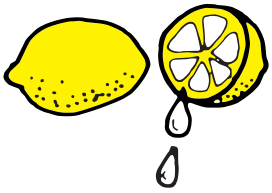
平放在器皿中，不加盖，边用<高火>加热边观察加热状况。加热后一般还稍有潮湿感，但片刻后便可干透。

发干磨菇



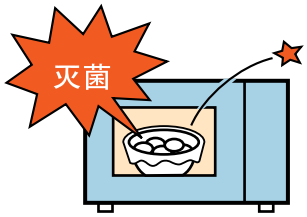
比只用水发方法快。将干蘑菇放入容器内，加入刚好浸没干蘑菇的水。不加盖，边用<高火>加热边观察加热状况。发出的汁可用作原汁。

柠檬



柠檬在榨汁前，以强微波加热＜高火＞，比较容易榨汁，且榨出的汁较多。1个柠檬加热约20秒。

市售食品、罐头的灭菌



吃剩的市售菜类、罐头等，可放入容器内，包上保鲜膜，边用＜高火＞加热边观察加热状况。不马上吃时，可充分冷却后放入电冰箱中保存。

要求修理服务之前

下列情况均属正常：	
微波炉干扰电视接收。	使用微波炉时，收音机及电视机可能会受到干扰。此类干扰类似一些小型电器，如搅拌机、吸尘器、电风扇等所引起的干扰。这并非表示微波炉发生故障。
蒸气积聚于炉门和有热风从排气口排出。	烹调时，食物会有蒸气散发，而大部分会从排气口排出，但蒸气会在较凉的地方如炉门上凝聚，这是正常现象。
未摆放食物而不慎启动微波炉。	空着炉短时间工作，对于微波炉是不会造成损害的。但用户应尽量避免。
当使用变频烧烤及薄块烘烤功能时，微波炉有白烟冒出及异味。	微波炉必须定期擦洗，特别在使用变频烧烤或薄块烘烤功能后，任何积聚在炉腔顶端及炉壁的油渍都会引起白烟冒出。

问 题	起 因	解决方法
微波炉不能启动。	没有插紧电源。	拔除插头，待10秒钟后再重新插上电源。
	保险丝烧掉或电路断路器发生作用。	重新装置10安培以上的保险丝或重新设定电路断路器。
	插座有问题。	用其它电器再测试插座是否有问题。
微波炉不能加热烹调。	炉门未关妥。	小心关好炉门。
	未按开始键。	按开始键。
	输入其他程序。	按停止/再调校键清除已输入的资料，然后重新输入烹调程序。
	烹调程序输入错误。	参考说明书，正确输入烹调程序。
	不慎按下停止/再调校键。	重新输入烹调程序。
开动微波炉，玻璃转盘处发出声响。	转环及炉底肮脏。	请参考“微波炉的保养”（请参阅第36页），清除肮脏部分。

若微波炉出现故障，请立即向维修代理商联络。

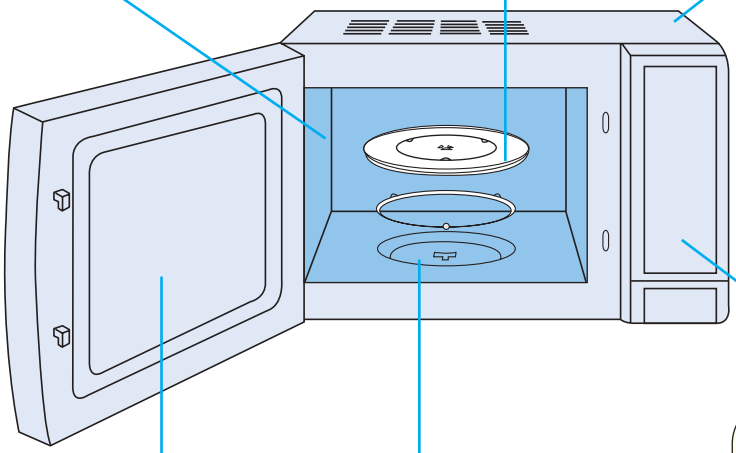
微波炉的保养

清洗微波炉之前，须从插座上拔下插头。

保持炉的内部清洁。如溅出的食物或漏出的液体积在炉壁上，请用湿布擦去。若炉内相当肮脏则可用软性洗剂。不可使用粗糙、磨损性的洗剂。

必须经常清洗玻璃转盘，可用温肥皂水清洗或放在洗碗碟机内清洗。

请用微湿布来清洗微波炉表面部分，为防止损伤炉内操作部分，不要让水渗入通风口。



如有水蒸气积在炉内或炉门周围，可用软布擦净。在微波炉正常运转和湿度高的情况下都可能产生这种现象。

必须经常擦洗轴环和炉壁以避免产生噪音。请用软性洗洁剂或擦窗剂洗炉的底面。而轴环则可用热肥皂水清洗。从炉底取下轴环清洗后必须放回原位。

如控制面板被弄湿。请用软性干布抹擦。不能用粗糙、磨损性的物品擦控制面板。擦控制面板时请将炉门打开，以防止不小心启动微波炉。擦完之后请按停止/再调校键以清除显示窗上的显示。

如需要更换炉灯，请向有关厂商查询。

当使用薄块烘烤或变频烧烤功能时，有些食物的油渍可能会留在炉壁上，如不作定期清洁，可能在使用时冒烟。这些污渍必须及时清洗。

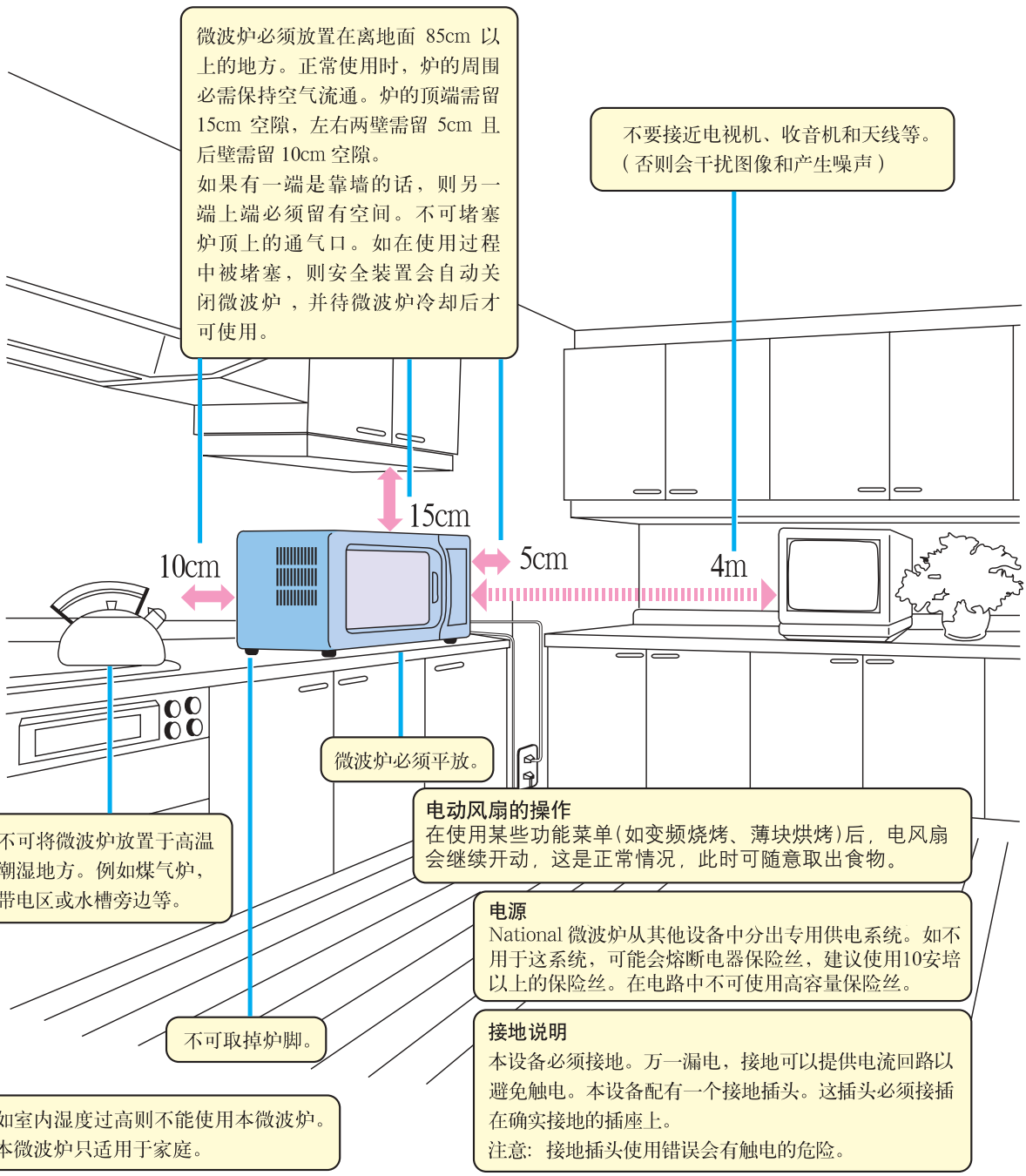
规格

电力消耗:	1000W
最大输入电流:	7.8A
输出　微波火力*:	1000W
薄块烘烤 :	1100W
变频烧烤 :	1650W
炉身体积 :	300mm(高) × 510mm(宽) × 378mm(深)
炉内体积 :	200mm(高) × 330mm(宽) × 330mm(深)
转盘直径 :	ø315mm
操作频率 :	2450MHz
机身重量 :	12Kg

社内检查合格制品

*IEC程序测试
重量和体积以约数计算。
规格如有改动无须先行通知。
关于生产的年月份、国家和系列号请参看微波炉的铭牌。
本产品符合下列国家标准:
GB4706.1
GB4706.21
GB4706.22
企业产品标准号: Q/YXSS1

微波炉的放置


微波炉必须放置在离地面 85cm 以上的地方。正常使用时，炉的周围必需保持空气流通。炉的顶端需留 15cm 空隙，左右两壁需留 5cm 且后壁需留 10cm 空隙。
如果有一端是靠墙的话，则另一端上端必须留有空间。不可堵塞炉顶上的通气口。如在使用过程中被堵塞，则安全装置会自动关闭微波炉，并待微波炉冷却后才可使用。
不要接近电视机、收音机和天线等。（否则会干扰图像和产生噪声）
15cm
10cm
5cm
4m
微波炉必须平放。
不可将微波炉放置于高温潮湿地方。例如煤气炉，带电区或水槽旁边等。
电动风扇的操作
在使用某些功能菜单（如变频烧烤、薄块烘烤）后，电风扇会继续开动，这是正常情况，此时可随意取出食物。
电源
National 微波炉从其他设备中分出专用供电系统。如不用于这系统，可能会熔断电器保险丝，建议使用10安培以上的保险丝。在电路中不可使用高容量保险丝。
不可取掉炉脚。
接地说明
本设备必须接地。万一漏电，接地可以提供电流回路以避免触电。本设备配有一个接地插头。这插头必须接插在确实接地的插座上。
注意：接地插头使用错误会有触电的危险。
如室内湿度过高则不能使用本微波炉。本微波炉只适用于家庭。

National®
松下电器

松下电器合资企业
上海松下微波炉有限公司
中华人民共和国
上海市浦东新区龙东大道898号

F00035E40XN
FLE0402-1

© Copyrighted by Matsushita Electric Industrial Co., Ltd. 2001